



# STRAWBERRIES



## NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Folate: reduced risk of heart disease and depression



## SELECTION

- Choose shiny, firm strawberries with a bright red color. Caps should be fresh, green and intact. Avoid shriveled, mushy or leaky berries.



## CLEANING

- When ready to use, rinse under cool running water.



## STORING

- Do not wash strawberries until ready to eat. Store in refrigerator



## PREPARING

- Eat whole or cut strawberries into slices. Add berries to your favorite oatmeal or yogurt, or mix into a smoothie. Berries can also be a great addition to a summer salad.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition->

## FRUIT SALSA

- 1 peach
- 1 apple
- 1 cup berries

1. Wash and chop peach, apple, and berries into small pieces.
2. Stir to combine to make a fruit salsa.
3. Serve with baked chips or cinnamon chips.



# FRESAS



NUTRICIONALES

- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- Folato: reducción del riesgo de enfermedad cardíaca y depresión



## SELECCIÓN

- Elija fresas brillantes y firmes con un color rojo brillante. Las tapas deben ser frescas, verdes e intactas. Evite las bayas arrugadas, blandas o con fugas.



## CÓMO SE GUARDA

- No laves las fresas hasta que estén listas para comer. Almacenar en el refrigerador



## CÓMO SE LAVA

- Cuando esté listo para usar, enjuague con agua corriente fría.



## CÓMO SE PREPARAN

- Coma fresas enteras o cortadas en rodajas. Agregue las bayas a su avena o yogur favorito, o mezcle en un batido. Las bayas también pueden ser una gran adición a una ensalada de verano.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## SALSA DE FRUTAS

1 melocotón

1 manzana

1 taza de bayas

1. Lave y corte el melocotón, la manzana y las bayas en trozos pequeños.
2. Revuelva para combinar para hacer una salsa de frutas.
3. Sirve con chips horneados o chips de canela.

